

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa: ada hubungan antara kapasitas aerobik maksimal dengan kemampuan bermain bola basket putra SMA Negeri 1 Banjarnegara.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu bagi pelatih yang akan meningkatkan kemampuan bermain bola basket hendaknya memperhatikan faktor yang penting yaitu kapasitas aerobik maksimal. Bentuk perhatian dapat berwujud latihan lari, *jogging* dan lain-lain dengan bentuk latihan yang bervariasi lagi.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Tidak tertutup kemungkinan para atlet kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan bermain bola basket, yaitu faktor psikologis atau kematangan mental

3. Kesadaran peneliti, bahwa masih kurangnya pengetahuan, biaya dan waktu untuk penelitian

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih bola basket, hendaknya memperhatikan kapasitas aerobik maksimal karena mempengaruhi kemampuan bermain bola basket
2. Bagi atlet bola basket agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan kemampuan bermain bola basket
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. (2007). *Permainan Bolabasket*. Surakarta : Raja Intermedia.
- Bompa. O. Tudor. (1994). *Theory and Methodologi of Training*. Dubuque, Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Bradford N. Strand, Rolayne Wilson. (1993). *Assessing Sport Skills*. United State of America: Human Kinetics Publishers.
- Brittenham, G. (1998). *Petunjuk Lengkap Latihan Pemantapan Bolabasket* (Bagus Pribadi. Terjemahan). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Cooper, K.H. (1970). *The New Aerobics*. New York: Bantam Books Inc.
- Dedy Sumiyarsono (2002). *Keterampilan Bolabasket*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta UNY.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran Yogyakarta* : Lukman Offset
- Fox, E.L., Kirby, T.E., & Fox, A.R. (1987). *Bases of Fitness*. New York: Macmillan Publising Company.
- Gempur Safar. (2010). "Metode Kolmogorov Smirnov untuk Uji Normalitas". *Artikel*. <http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metode-kolmogorov-smirnov-untuk-uji-normalitas/>. (Diunduh 2 Juli 2011).
- <http://brianmac.co.uk/beep.download> januari 2010
- Ibnu Hajar. (1999). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan*. Jakarta: PT Raya Grafindo Persada.
- Ismaryati. (2006). *Tes Pengukuran Olahraga*. UNS: Surakarta.
- Jon Oliver. (2007). *Dasar-dasar Bolabasket*. Bandung: Pakar Karya.
- La Place, J. (1984). *Health*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- McGlynn, G. (1996). *Dynamics of Fitness*. USA: Times Mirror Higher Education Group, Inc.
- Miller, D.K. (2002). *Measurement by the Physical Educator: Why and How*. New York: The McGraw-Hill Companies, Inc.

- Muryati. (2008). "Hubungan Antara Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas 1 SMK Negeri 1 Godean". Penelitian. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Perbasi. (2006). *Peraturan Bolabasket Resmi*. Pengurus Besar Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia.
- Perbasi. (2008). *Peraturan Bolabasket Resmi*. Pengurus Besar Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia.
- Rizky Kurnia. (2006). "Status Kebugaran Aerobik Atlet Bolabasket Junior Utama Victory Yogyakarta". Penelitian. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2003) *Managemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2006), *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharto. (2009). *Uji Validitas, Reliabilitas, Instrumen, Penelitian*. Sumber: <http://suhartoumm.blogspot.com/2009/10/ uji- validitas- dalam- beberapa pengertian.html>.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta. Fakultas ilmu Keloahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sumadi Suryabrata. (1983). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sutrisno Hadi. (1980). *Statistik II*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.
- _____. (1991). *Analisis Butir Untuk Instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tandiyo Rahayu. (2004). *Bahan Ajar Statistika 2*. Semarang: UNNES 2004.
- Thompson, P.D. (2001). *Exercise & Sports cardiology*. Singapore: McGraw-Hill.
- Wahid Faujan. (2011). "Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Ketrampilan Dasar Sepaktakraw Siswa SMA N 1 Wanadadi Banjarnegara yang Mengikuti Ekstrakulikuler sepaktakraw". Penelitian. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yanto. (2009). *Permainan Bolabasket*. Dalam: www.penjasminu.blogspot.com, diakses 20 Febuari 2011.